COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO





10 AHORA CON RECETAS
2 POR DÍA

Nº 37
Del 19 al 23 de mayo

SEMANA

LUNES 19

ESPÁRRAGOS ESCABECHADOS





SALTEADO DE PLÁTANO Y POLLO

MARTES 20

CREMA DE BRÓCOLI CON MIJO





RAPE CON TOMATE Y ALBAHACA

MIÉRCOLES 21

SUQUET DE SALMÓN





JAMÓN ASADO CON MANZANA

JUEVES 22

TORTILLA CON ESPINACAS





BACALAO CON MERMELADA

VIERNES 23

SOPA DE HARINA





REDONDO CON JAMÓN

Espárragos blancos escabechados

LUNES 19/5/08





1 Cocer los espárragos



2 Añadir las habas



3 Rallar las yemas



4 Cortar los rabanitos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 12 espárragos blancos frescos ◆ 12 rabanitos ◆ 1 puñadito de habas peladas ◆ 2 huevo s ◆ 2 dientes de ajo ◆ ½ vaso de vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ azúcar ◆ 16 granos de pimienta blanca ◆ 2 hoja de laurel

RETIRA a los espárragos la base y pélalos. Vierte en una cacerola un buen chorro de aceite y el vinagre. Pon los espárragos en fila y cúbrelos con más aceite y vinagre. Añade azúcar, ajos pelados, pimienta, sal y laurel. Cuece 15-20 min. Escurre los espárragos. Reserva el escabeche.

COGE 3 cacitos de escabeche y échalos a un cuenco. Añade las habas, mezcla y reserva.

CUECE los huevos en un cazo con agua hirviendo y sal. Deja templar y pélalos. Pasa por el pasapurés las claras y resérvalas. Pasa también las yemas y resérvalas en otro cuenco.

LAVA los rabanitos y separa la piel como si fueran pétalos de flor. Sirve 3 espárragos con un montoncito de clara en las puntas y otro en las bases. Coloca un montoncito de yema en el centro y salsea con el escabeche de habas. Acompaña con los rabanitos.

LOUIT

COMPAC encimeras

Salteado de plátano con pollo

LUNES 19/5/08





1 Añadir el caldo



2 Agregar la salsa de soja



3 Dorar el plátano



4 Desmoldar el arroz

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 pechugas de pollo ◆ ½ l. de caldo de pollo ◆ 200 gr. de arroz ◆ 3 plátanos ◆ 2 chalotas ◆ 100 gr. de brotes de soja ◆ ½ vaso de salsa de soja ◆ sal ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ pimienta negra ◆ perejil (para decorar)

PICA chalotas y póchalas. Añade arroz y rehoga. Vierte caldo y cocina a fuego suave 18-20 min. Tapa y deja reposar 5 minutos.

CORTA las pechugas en escalopines, salpimiéntalas y dóralas. Añade los brotes y la salsa de soja y cocina 4-5 min.

PELA y trocea los plátanos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Resérvalos en una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

COLOCA en el plato un molde individual, cubre con arroz, acompaña con los escalopines y con los trozos de plátano. Retira el molde, salsea el plato con el jugo del pollo. Decora con una ramita de perejil.

ARROZ SOS®

Crema de brócoli con mijo

MARTES 20/5/08





1 Cocer el mijo



2 Triturar la crema



3 Añadir el cilantro



4 Freír los bocados de mijo

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 1 ó 2 brócolis (dependiendo del tamaño) ◆ 1 patata ◆ ½ vaso de mijo ◆ ½ cebolleta ◆ 1 diente de ajo ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 1 cucharadita de curry ◆ cilantro fresco

COLOCA el mijo en un recipiente con agua fría y lávalo 3 ó 4 veces, cambiando de agua. Escurre y reserva. Pon a hervir un vaso de agua (doble cantidad que de mijo) con sal. Cuando rompa a hervir, agrega el mijo y cuece 20 minutos a fuego lento. Escurre y resérvalo en un cuenco hasta enfriar.

CREMA de brócoli: cuece la patata pelada y troceada con los ramilletes de brócoli en una cazuela con agua hirviendo y sal. Cocina 5-6 minutos tapado . Retira el exceso de agua y tritura con la batidora. Reserva.

AÑADE al cuenco del mijo el curry, la cebolleta picadita, el diente de ajo picadito, cilantro y sal. Mezcla con las manos hasta unir todo y deja reposar 30 minutos para que se mezclen los sabores.

HAZ bocaditos (bolitas de bocado) de mijo y fríelos por los dos lados en una sartén con aceite. Sirve la crema de brócoli en un plato hondo y pon encima los bocaditos de mijo.

san ignacio

Rape con tomate y albahaca

MARTES 20/5/08





1 Pochar las verduras



2 Envolver con la panceta



3 Inyectar la mezcla



4 Freír la albahaca

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 lomo de rape 800 gr ◆ 4 lonchas de panceta ◆ 1 tomate ◆ 12 tomates secos ◆ 1 cebolla roja ◆ sal ◆ 1 pimiento verde ◆ 2 dientes de ajo ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ vinagre ◆ 16 hojas de albahaca

SALSA: pica ajos y cebolla y ponlos a pochar. Añade pimiento picadito, tomates secos picaditos y rehoga. Sazona. Agrega 8 hojas de albahaca picaditas, tomate fresco pelado y picadito y cocina a fuego moderado hasta que las verduras se pochen. Reserva la salsa caliente.

CORTA los lomos en 4 y envuelve con una loncha de panceta y ata con hilo de cocina. Unta de aceite una bandeja y pon el rape. Reserva.

VIERTE en un cuenco un chorro de aceite y un chorrito de vinagre. Mezcla y rellena una jeringuilla. Inyecta en el rape la mezcla y hornea a 180º C 12-15 minutos.

FRÍE en una sartén con aceite (no muy caliente) las otras 8 hojas de albahaca. Retíralas a un plato con papel absorbente. Coloca la salsa en el fondo del plato y pon encima una ración de rape (corta el hilo). Vierte el jugo del rape y decora con unas hojitas de albahaca.

san ignacio

COMPAC encimeras

MIÉRCOLES 21/5/08

Suquet de salmón





1 Añadir tomate rallado



2 Freír las rebanadas



3 Majar y mezclar



4 Añadir el salmón

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 600 gr. de salmón fresco ◆ 1 cebolla ◆ 1 pimiento verde ◆ 3 tomates ◆ 4 dientes de ajo ◆ 4 rebanadas de pan ◆ 50 gr. de almendras tostadas ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta ◆ unas hebras de azafrán ◆ perejil (para decorar)

PICA cebolla y pimiento verde y pon a pochar. Sazona. Corta por la mitad los tomates y rállalos sobre las verduras. Cocina el conjunto.
PELA y lamina los dientes de ajo y dóralos. Retira los ajos a un plato y en el mismo aceite, fríe las rebanadas de pan. Déjalas templar.

TROCEA las rebanadas de pan fritas y colócalas en el mortero. Añade los ajos fritos, las almendras y maja. Agrega azafrán, 1 vaso de agua y mezcla hasta obtener una pasta. Incorpora esta pasta a las verduras pochadas. Tapa y deja cocinar 8-10 minutos.

LIMPIA el salmón, retira la piel y córtalo en daditos. Salpiméntalos y añade a la cacerola. Cuando empiece a hervir, apaga el fuego, tapa y deja que se cocine 4-5 min. Decora con una ramita de perejil.

NORGE Salmón Noruego

MIÉRCOLES 21/5/08

Jamón asado con puré de manzana





1 Cocer las manzanas



2 Colocar en la placa



3 Añadir el vino



4 Salsear

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 2 lonchas gruesas de jamón cocido (de unos 400 gr. cada una) ◆ 3 manzanas ◆ 50 gr. de pasas ◆ 1 vaso de vino de Oporto ◆ 1 vaso de caldo ◆ harina de maíz refinada ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorar)

PURÉ: quita a las manzanas el corazón y trocéalas con piel. Cúbrelas de agua y deja cocer a fuego medio 10-12 min. Tritura, cuela y reserva.
CORTA el jamón en 4 raciones y colócalas en la placa del horno untada con aceite. Unta el jamón con aceite y hornea a 150º C 8-10 minutos. Reserva el jamón y el jugo del jamón.
SALSA: echa las pasas en una sartén, añade vino y cuando haya reducido un tercio, vierte caldo, sazona y cocina hasta que ligue. Agrega harina diluida en agua fría.

INCORPORA a la salsa el jugo del jamón y mezcla . Sirve una ración de jamón con salsa por encima y con el puré de manzana. Decora con una ramita de perejil.

COMPAC encimeras

Carbonell

JUEVES 22/5/08

Rollitos de tortilla con espinacas y queso





1 Pochar las verduras



2 Cortar el queso



3 Enrollar la tortilla



4 Colocar el queso

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 8 huevos ◆ 200 gr. de espinacas ◆ 100 gr. de queso ◆ 1 cucharada de semillas de sésamo ◆ 2 cebolletas ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorar)

PICA las cebolletas y ponlas a pochar. Quítales el rabito a las hojas de espinacas, córtalas en juliana y añade a la sartén. Cuando la verdura esté cocinada, escúrrela y reserva.

CORTA el queso en 8 bastoncitos y resérvalos.

BATE los huevos, añade una pizca de sal y haz cuatro tortillas (tipo crepe). Reparte sobre las tortillas las espinacas. Coloca en el centro de cada tortilla con espinacas un bastoncito de queso y enrolla. Pon los 4 rollitos en una bandeja apta para el horno.

IMPREGNA los otros cuatro bastoncitos de queso con sésamo y colócalos sobre cada tortilla. Hornea a 220 º C 4-5 minutos. Sirve un rollito en un plato, pártelo por la mitad y decora con perejil.

El Ventero
Nuestro compromiso CO_2=0

JUEVES 22/5/08

Bacalao confitado con mermelada de pimiento





1 Añadir el azúcar



2 Freír el puerro



3 Desalar el bacalao



4 Sacar las laminas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 lomos de bacalao ◆ 2 puerros ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ MERMELADA: ◆ 1 cebolla ◆ 6 pimientos verdes ◆ azúcar ◆ aceite virgen extra Carbonell

MERMELADA: pica cebolla y pimientos y ponlos a pochar en la olla rápida. Añade azúcar, tapa y cocina (al 1) 3 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Vierte el pimiento con la cebolla en un vaso batidor y tritura con la batidora eléctrica. Cuela y reserva.

PICA puerros en juliana fina y fríelos en una sartén con aceite templado. Sazona. Retira a un plato con papel absorbente. Reserva.

PON a desalar los lomos de bacalao en un cuenco con agua 48 horas y cambia 3 veces de agua. Mantén en el frigorífico.

SECA los lomos y ponlos a confitar en aceite templado a fuego muy suave 5-6 minutos por cada lado. Escurre el bacalao (reserva el aceite) quítale la piel y saca las láminas. Sirve la mermelada y coloca las láminas encima. Pinta las láminas con el aceite reservado. Acompaña con el puerro frito.

BRITA
Water Technology

Sopa de harina con verduras

VIERNES 23/5/08





1 Cocinar la sopa



2 Cocer el huevo



3 Tostar la harina



4 Añadir el huevo

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 cucharadas de harina ◆ 1 muslo de pollo ◆ 1 patata ◆ 1 zanahoria ◆ 1 pimiento rojo ◆ 1 cebolla ◆ 50 gr. de guisantes desgranados ◆ 1 huevo ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

PICA cebolla y dórala. Añade el muslo de pollo troceado y rehoga. Agrega patata cortada en dados, pimiento y zanahoria picaditos y guisantes. Sazona, cubre con agua y deja cocinar 10-12 minutos. Retira el muslo de pollo. Cuela y reserva el caldo. Reserva las verduras.

PON a cocer el huevo en una cacerola con agua hirviendo y sal. Deja cocer 10 minutos. Pela, pica y reserva.

TUESTA la harina en una sartén. Cuando tome color marroncito agrega el caldo de las verduras y bate para que no queden grumos. Añade las verduras del colador. Deja cocer 4-5 minutos.
AÑADE, una vez cocinada la sopa, el huevo y el perejil picados. Sirve bien caliente.

FAGOR

Redondo mechado con jamón

VIERNES 23/5/08





1 Introducir las tiras



2 Dorar el redondo



3 Añadir el caldo



4 Cortar la carne

INGREDIENTES 6-8 PERSONAS

◆ 1 redondo de ternera de 2 kg. ◆ 200 gr. de jamón curado en 2 lonchas ◆ 100 gr. de rúcula ◆ ½ vaso de vino blanco ◆ 1 vaso de caldo de carne ◆ harina de maíz diluida en agua fría ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal

CORTA el jamón en tiras, ponlas en el mechador y métselas en la carne. Salpimienta.
DORA el redondo en una cacerola ancha con un chorro de aceite a fuego fuerte. Cuando tome color, baja el fuego y cocina 15-20 min. dando vueltas. Retira el redondo.

PARA la salsa, vierte el vino y el caldo al jugo que ha soltado la carne en la cacerola. Deja que hierva a fuego vivo. Añade una cucharada de harina de maíz diluida en agua fría para ligar la salsa. Cocina unos minutos.

CORTA la carne en rodajas no muy gruesas y dispón en una fuente, napa con la salsa y acompaña con la rúcula aliñada con sal, aceite y vinagre.

TERNERA GALLEGA INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA
INNOVACARNE www.carnesunicas.eu

Suquet de salmón

MIÉRCOLES 21/5/08





1 Añadir tomate rallado



2 Freír las rebanadas



3 Majar y mezclar



4 Añadir el salmón

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 600 gr. de salmón fresco ◆ 1 cebolla ◆ 1 pimiento verde ◆ 3 tomates ◆ 4 dientes de ajo ◆ 4 rebanadas de pan ◆ 50 gr. de almendras tostadas ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta ◆ unas hebras de azafrán ◆ perejil (para decorar)

PICA cebolla y pimiento verde y pon a pochar. Sazona. Corta por la mitad los tomates y rállalos sobre las verduras. Cocina el conjunto.
PELA y lamina los dientes de ajo y dóralos. Retira los ajos a un plato y en el mismo aceite, fríe las rebanadas de pan. Déjalas templar.

TROCEA las rebanadas de pan fritas y colócalas en el mortero. Añade los ajos fritos, las almendras y maja. Agrega azafrán, 1 vaso de agua y mezcla hasta obtener una pasta. Incorpora esta pasta a las verduras pochadas. Tapa y deja cocinar 8-10 minutos.

LIMPIA el salmón, retira la piel y córtalo en daditos. Salpiméntalos y añade a la cacerola. Cuando empiece a hervir, apaga el fuego, tapa y deja que se cocine 4-5 min. Decora con una ramita de perejil.

NORGE Salmón Noruego

Jamón asado con puré de manzana

MIÉRCOLES 21/5/08





1 Cocer las manzanas



2 Colocar en la placa



3 Añadir el vino



4 Salsear

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 2 lonchas gruesas de jamón cocido (de unos 400 gr. cada una) ◆ 3 manzanas ◆ 50 gr. de pasas ◆ 1 vaso de vino de Oporto ◆ 1 vaso de caldo ◆ harina de maíz refinada ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorar)

PURÉ: quita a las manzanas el corazón y trocéalas con piel. Cúbrelas de agua y deja cocer a fuego medio 10-12 min. Tritura, cuela y reserva.
CORTA el jamón en 4 raciones y colócalas en la placa del horno untada con aceite. Unta el jamón con aceite y hornea a 150º C 8-10 minutos. Reserva el jamón y el jugo del jamón.
SALSA: echa las pasas en una sartén, añade vino y cuando haya reducido un tercio, vierte caldo, sazona y cocina hasta que ligue. Agrega harina diluida en agua fría.

INCORPORA a la salsa el jugo del jamón y mezcla. Sirve una ración de jamón con salsa por encima y con el puré de manzana. Decora con una ramita de perejil.

COMPAC encimeras

Carbonell

JUEVES 22/5/08

Rollitos de tortilla con espinacas y queso





1 Pochar las verduras



2 Cortar el queso



3 Enrollar la tortilla



4 Colocar el queso

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 8 huevos ◆ 200 gr. de espinacas ◆ 100 gr. de queso ◆ 1 cucharada de semillas de sésamo ◆ 2 cebolletas ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorar)

PICA las cebolletas y ponlas a pochar. Quítales el rabito a las hojas de espinacas, córtalas en juliana y añade a la sartén. Cuando la verdura esté cocinada, escúrrela y reserva.
CORTA el queso en 8 bastoncitos y resérvalos.

BATE los huevos, añade una pizca de sal y haz cuatro tortillas (tipo crepe). Reparte sobre las tortillas las espinacas. Coloca en el centro de cada tortilla con espinacas un bastoncito de queso y enrolla. Pon los 4 rollitos en una bandeja apta para el horno.

IMPREGNA los otros cuatro bastoncitos de queso con sésamo y colócalos sobre cada tortilla. Hornea a 220 º C 4-5 minutos. Sirve un rollito en un plato, pártelo por la mitad y decora con perejil.

El Ventero
Nuestro compromiso $CO_2=0$

JUEVES 22/5/08

Bacalao confitado con mermelada de pimiento





1 Añadir el azúcar



2 Freír el puerro



3 Desalar el bacalao



4 Sacar las laminas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 lomos de bacalao ◆ 2 puerros ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal
◆ MERMELADA: ◆ 1 cebolla ◆ 6 pimientos verdes ◆ azúcar ◆ aceite virgen extra Carbonell

MERMELADA: pica cebolla y pimientos y ponlos a pochar en la olla rápida. Añade azúcar, tapa y cocina (al 1) 3 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Vierte el pimiento con la cebolla en un vaso batidor y tritura con la batidora eléctrica. Cuela y reserva.

PICA puerros en juliana fina y fríelos en una sartén con aceite templado. Sazona. Retira a un plato con papel absorbente. Reserva.
PON a desalar los lomos de bacalao en un cuenco con agua 48 horas y cambia 3 veces de agua. Mantén en el frigorífico.

SECA los lomos y ponlos a confitar en aceite templado a fuego muy suave 5-6 minutos por cada lado. Escurre el bacalao (reserva el aceite) quítale la piel y saca las láminas. Sirve la mermelada y coloca las láminas encima. Pinta las láminas con el aceite reservado. Acompaña con el puerro frito.

BRITA
Water Technology

Sopa de harina con verduras

VIERNES 23/5/08





1 Cocinar la sopa



2 Cocer el huevo



3 Tostar la harina



4 Añadir el huevo

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 cucharadas de harina ◆ 1 muslo de pollo ◆ 1 patata ◆ 1 zanahoria ◆ 1 pimiento rojo ◆ 1 cebolla ◆ 50 gr. de guisantes desgranados ◆ 1 huevo ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

PICA cebolla y dórala. Añade el muslo de pollo troceado y rehoga. Agrega patata cortada en dados, pimiento y zanahoria picaditos y guisantes. Sazona, cubre con agua y deja cocinar 10-12 minutos. Retira el muslo de pollo. Cuela y reserva el caldo. Reserva las verduras.

PON a cocer el huevo en una cacerola con agua hirviendo y sal. Deja cocer 10 minutos. Pela, pica y reserva.

TUESTA la harina en una sartén. Cuando tome color marroncito agrega el caldo de las verduras y bate para que no queden grumos. Añade las verduras del colador. Deja cocer 4-5 minutos.
AÑADE, una vez cocinada la sopa, el huevo y el perejil picados. Sirve bien caliente.

FAGOR

Redondo mechado con jamón

VIERNES 23/5/08





1 Introducir las tiras



2 Dorar el redondo



3 Añadir el caldo



4 Cortar la carne

INGREDIENTES 6-8 PERSONAS

◆ 1 redondo de ternera de 2 kg. ◆ 200 gr. de jamón curado en 2 lonchas ◆ 100 gr. de rúcula ◆ ½ vaso de vino blanco ◆ 1 vaso de caldo de carne ◆ harina de maíz diluida en agua fría ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal

CORTA el jamón en tiras, ponlas en el mechador y métela en la carne. Salpimienta.
DORA el redondo en una cacerola ancha con un chorro de aceite a fuego fuerte. Cuando tome color, baja el fuego y cocina 15-20 min. dando vueltas. Retira el redondo.

PARA la salsa, vierte el vino y el caldo al jugo que ha soltado la carne en la cacerola. Deja que hierva a fuego vivo. Añade una cucharada de harina de maíz diluida en agua fría para ligar la salsa. Cocina unos minutos.

CORTA la carne en rodajas no muy gruesas y dispón en una fuente, napa con la salsa y acompaña con la rúcula aliñada con sal, aceite y vinagre.

Ternera Gallega Indicación Geográfica Protegida
InnovaCarne www.CarnesUnicas.eu